

M

MIGROS MAGAZIN

M

Liedermacher
Jacob Stickelberger
über seine
Freundschaft
mit Mani Matter

Seite 18

**Sommer-
Wettbewerb**

Testen Sie Ihr
Schweiz-Wissen und
gewinnen Sie
attraktive Preise

Seite 32

Olympische Spiele in Rio

*Die Zubers sind die treuesten Fans
und Helfer von Olympia-Hoffnung
Angelica Moser* **Seite 10**



Olympische Sommerspiele

Freunde fürs Sportlerleben

Für Marathonläufer **Christian Kreienbühl**, Stabhochspringerin **Angelica Moser** und Dressurreiterin **Marcela Krinke** geht ein Traum in Erfüllung: Sie dürfen an den Olympischen Sommerspielen in Rio teilnehmen – ein Erfolg, den sie auch ihren Freunden und Betreuern zu verdanken haben.

Texte: Reto E. Wild Bilder: Dan Cermak

Mehr als 14 Millionen Menschen mögen Roger Federers Facebook-Auftritt. Und Fussballstar Cristiano Ronaldo hat es sogar auf einen «Freundeskreis» von über 115 Millionen geschafft. Echte Freunde unternehmen allerdings einiges mehr, als Sympathien per «Like» respektive «Gefällt mir» in einem sozialen Netzwerk auszudrücken. Sie begleiten ihre Sportler beispielsweise zu Wettkämpfen. [Solche Anhänger haben auch die Athletinnen und Athleten, die bei den Olympischen Spielen in Rio antreten dürfen.](#)

Zum Beispiel Christian Kreienbühl (35). Der Marathonläufer aus Rüti ZH wird dieser Tage in Brasilien eintreffen. Mit seinem Resultat von 2:13:57 hat er sich knapp für die Olympischen Spiele qualifiziert, die am 5. August beginnen. Sein Facebook-Account weist zwar «nur» 1417 Likes aus – dafür hat er in Rubén Oliver (40) aus Bubikon ZH seinen grössten Fan an der Seite: Der Sportarzt von Medbase ist selbst leidenschaftlicher Langstreckenläufer, hat in seinem Leben schon rund 60 000 Kilometer joggend zurückgelegt. Er ist Christian Kreienbühls Coach und Trainingskollege in Personalunion. Die beiden laufen zweimal pro Woche gemeinsam, und in besonders intensiven Phasen treffen sich Athlet und Sportarzt fast häufiger, als sie ihre Freundinnen sehen.

Oliver begleitet Kreienbühl an alle wichtigen Wettkämpfe – so auch nach Rio. Dort will Christian Kreienbühl, der 50 Prozent im IT-Bereich eines Finanztechnologieunternehmens arbeitet, «möglichst viele Athleten schlagen, die eine bessere Bestzeit als ich haben». Sportlich gesehen sei die Teilnahme das Grösste, was ihm passieren konnte.

Eine Beziehung, die schon 15 Jahre währt

Die 18-jährige Stabhochspringerin und Olympia-Teilnehmerin Angelica Moser aus Andelfingen ZH entstammt einer sportlichen Familie: Vater Severin (54), Chef von Allianz Suisse, qualifizierte sich als Zehnkämpfer für die Olympischen Spiele in Seoul, Mutter Monika (51) war eine schnelle Hürdensprinterin, und Schwester Jasmine (21) ist ebenfalls Stabhochspringerin. Vor gut zwei Wochen hat Angelica Moser an der EM in Amsterdam mit 4,45 Metern eine persönliche Bestleistung im Freien und einen U-20-Schweizer-Rekord aufgestellt.

Familiären Rückhalt erfährt sie aber noch von anderer Seite: Noa (8), Lia (10), Daniela (37) und Roger Zuber (41) aus Frauenfeld TG sind erklärte Fans der talentierten Leichtathletin. Kennengelernt haben sie sich, als Angelica mit drei Jahren im Verein Turnfabrik in Frauenfeld mitturnte, wo auch Roger Zuber als Kunstturner aktiv war. Hürden- und Kunstturntraining stehen denn auch heute noch auf Angelicas Programm.

«Mit Rio geht für mich ein Traum in Erfüllung», sagt sie. Dies wohl umso mehr, als eigentlich alle damit gerechnet hatten, dass das junge Talent sich erst 2020, für die Olympischen Spiele in Tokio, qualifizieren würde. Roger Zuber hofft, dass er trotz neuer Aufgaben im Job als Berufsschullehrer für zwei Wochen nach Rio fliegen und Angelica anfeuern kann.

Das wird Fabienne Arnold (36) definitiv nicht möglich sein: Wenn Marcela Krinke-Susmelj (50) – die zu den 30 besten Dressurreiterinnen der Welt zählt – in Südamerika mit ihrem dänischen Warmblut Smeyers Molberg um Rang und Medaille kämpft, betreut Arnold im Reiterzentrum Rotsee LU drei weitere Grand-Prix-Pferde von Krinke. Fabienne Arnold und Marcela Krinke kennen sich zwar erst seit gut zwei Jahren und sind per Sie, dennoch bezeichnet sich die Bereiterin und dreifache Mutter als Marcela Krinkes grössten Fan.

Und so liegt die ganze Hoffnung auf «Freund» Molberg: Pferd und Reiterin seien wie ein verliebtes Paar, sagt Fabienne Arnold. «Sie hängen wahnsinnig aneinander. Der Wallach ist sehr ängstlich und gibt für Frau Krinke alles.» Für Krinke, Mutter von Igor (23) und Natascha (18), ist Molberg wie «mein drittes Kind. Charakterlich ähneln wir uns. Wir haben viel Sinn für Humor und sind trotzdem ehrgeizig.» Ihr Traumziel: es in die Kür der besten 18 Reiter zu schaffen. **MM**



Wenn Marathonläufer Christian Kreienbühl (links) ans Limit geht, ist sein Coach, Trainingspartner und Freund Rubén Oliver nicht weit.

«Wir kennen uns seit 17 Jahren»

Rubén Oliver (40) aus Bubikon ZH, Fan, Trainer und Sportarzt von Christian Kreienbühl (35)

Rubén Oliver, wie oft trainieren Sie gemeinsam?

Meist zweimal pro Woche. Wir trainieren beide beim TV Oerlikon. Da wir beide im Zürcher Oberland wohnen, können wir auch ansonsten gemeinsam zu Dauerläufen starten.

Wie haben Sie sich kennengelernt?

Wir kennen uns bereits seit 17 Jahren: Als Christian 18 Jahre alt war, begleitete er seine damalige Freundin ins Trainingslager des TV Oerlikon nach Südfrankreich.

Inzwischen sind Sie sein Coach.

Ja, ich bin seit 2008 Trainer der Laufgruppe des TV Oerlikon. Zudem bin ich «Chrigis» Coach und schreibe seine Trainingspläne. Und ich reise als Betreuer an alle wichtigen Wettkämpfe. Als Mediziner bin ich sein Sportarzt, aber ebenso Trainingskollege und sein grösser Fan.

Das speziellste Erlebnis?

Es gab viele. Der Höhepunkt war aber ein Trainingslager in Südafrika. Vor der Abreise spulten wir, um unsere Atemwege zu schonen, ein 30-Kilometer-Training auf dem Laufband im Fitnessstudio ab. Wir verliessen die Schweiz bei minus 18 Grad und kamen bei plus 30 Grad in Südafrika an. Am Lager-Ruhetag erklimmen wir den Tafelberg bei Kapstadt.



Video:
So ist das Bild
entstanden

[www.migmag.ch/
moser](http://www.migmag.ch/moser)



Familiärer Rückhalt:
Stabhochspringerin
Angelica Moser hat
in Familie Zuber eine
starke, stabile Stütze.

«Ich möchte mit Angelica nach Rio»

Roger Zuber (41)
aus Frauenfeld TG, Fan
von Angelica Moser (18)

Roger Zuber, warum sind Sie und Ihre Familie Angelicas treue Fans?

Wir haben Angelica kennengelernt, als sie drei Jahre alt war. Damals begann sie in unserem Verein als Kunstturnerin, obwohl sie dafür noch zu jung war. Sie fiel durch ihre ausgeprägte Sprungkraft auf. Weil kunstturnerische Elemente gefragt sind, trainiert sie nach wie vor einmal pro Woche mit uns Kunstturnern.

Wie oft sehen Sie Angelica Moser?

Wöchentlich beim Training und an Wettkämpfen in der Region. Die Wettbewerbe im Ausland verfolgen wir im Internet. Ich möchte nach Rio. Aber wenn Angelica startet, sind meine Ferien als Berufsschullehrer vorbei. Ich hoffe, dass sich etwas organisieren lässt.

Erinnern Sie sich an einen Höhepunkt?

Vor fünf Jahren sagte ich zu Angelica: «Wenn du bei Weltklasse Zürich startest, lädst du uns ein.» Und genau so kam es.

Eine goldrichtige Einschätzung

Nicht zum ersten Mal. 2013 schrieb ich einen Fahrplan für Rio. Alle lachten damals. Nun hat Angelica bereits mit 18 die Qualifikationshöhe von 4,50 Metern geschafft. Ich sagte immer, das eigentliche Ziel müsse Tokio 2020 sein – die Qualifikation für Rio ist das Non-plusultra.

«Ich fiebere immer mit»

Fabienne Arnold (36)
aus Rothenburg LU,
Fan von Marcela
Krinke-Susmelj (50)

Wie haben Sie die Olympiateilnehmerin Marcela Krinke kennengelernt?

Über die Arbeit: Ich bin gelernte Bereiterin und habe seit gut zwei Jahren ein Teilzeitpensum am Reitzentrum am Rotsee. Vom Namen her kannte ich sie schon vorher.

Was schätzen Sie an Marcela Krinke besonders?

Ihre Professionalität im Umgang mit Pferden und Menschen – dadurch ist sie ein grosses Vorbild für mich. Sie ist ein positiver Mensch, der in allem das Gute sieht, stets freundlich und korrekt. Das beeindruckt mich. Wir sind per Sie, was den Respekt fördert. Es macht mich sehr glücklich, dass ich im Team von Frau Krinke, Sponsorin Irene Meyer und ihren Pferden mitwirken darf. Eine grosse Ehre.

Wie intensiv verfolgen Sie die Wettkämpfe?

Ich fiebere immer mit. In der Schweiz reise ich an viele Wettkämpfe. Alles andere verfolge ich online, auf www.clipmyhorse.tv. Ich bin ohnehin oft online, um zu sehen, welches Resultat Frau Krinke herausreitet.

Dann ist das für Sie mehr als ein Hobby?

Ja, die Grenzen zwischen Beruf und Hobby sind fließend. Ich bin fast täglich im Reitzentrum. Meine drei Kinder nehmen hier Reitunterricht.

Sie sitzen einander, sind aber enge Verbündete: Dressurreiterin Marcela Krinke-Susmelj (auf Wallach Smeyers Molberg) und Bereiterin Fabienne Arnold.





Olympische Spiele

Anatomie der Superlative

Rund 10 000 Sportlerinnen und Sportler aus aller Welt starten am 5. August an den Olympischen Spielen in Rio. Zur Einstimmung werfen wir einen Blick auf die Anatomie der **Besten ihres Fachs** – und wagen einen Vergleich.

Text: Reto E. Wild



2,03

Meter
Armspannweite

Michael Phelps (31, USA)

12 000

Kalorien
nimmt er täglich zu sich.
Das entspricht
52 Bananen.

6%

Körperfettanteil
bei 45 Kilo
Gewicht

2530

Kalorien
verbrennt sie auf
den 42,195 Kilo-
metern.

Mary Jepkosgei Keitany (34, Kenia)

39

Schläge/Minute
Ruhepuls



Mary Keitany ist mit 2:18:37 die schnellste noch aktive **Marathonläuferin** der Welt. Die letztjährige Siegerin des New-York-Marathons ist in Rio allerdings nur Reserve.

Sergio Garcia (36, Spanien)



52

Schläge/Minute
Ruhepuls

Garcia gehört zu den Favoriten in Rio – weil die Weltbesten wegen des Zika-Virus nicht am Start sind. Der **Golfsport** ist erstmals seit 112 Jahren wieder eine olympische Disziplin.



Schwimmer Michael Phelps ist mit 15 Goldmedaillen der erfolgreichste Sportler an den Olympischen Sommerspielen. Und er hat mit Rio seine fünfte Olympiaqualifikation geschafft.

40
Schläge/Minute
Ruhepuls

15
Goldmedaillen
bei Olympischen
Sommerspielen

47½
Schuhgrösse



45
Schläge/Minute
Ruhepuls

Nino Schurter (30, Schweiz)

Reto E. Wild (48, Schweiz)



1,44
Meter
Armspannweite

1
Goldmedaille*

23%
Körperfettanteil
bei 78 Kilo
Gewicht

57
Schläge/Minute
Ruhepuls

Reto E. Wild ist **Redaktor des Migros-Magazins**. Er ist sechsfacher Marathon-Finisher (Bestzeit 2:36:43), joggt heute aber nur noch zum Ausgleich. Er ist 182 Zentimeter gross.



320
km/h
So schnell fliegt
der Ball maximal.

450
Meter
weit fliegt der Ball beim
Rekordabschlag.

* bei Kantonalen Meisterschaften in Zürich über 10 000 Meter